

Просто хорошая газета

Отдушина

12+

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

№36 (731) 5 сентября 2018 года

Издатель УП «Газета Слонимская» Основана 18 октября 2002 года Выходит один раз в неделю

«В детстве я не мечтал о сцене»:

интервью с актёром Слонимского драмтеатра

— Богдан, как Вы попали в Слонимский драмтеатр?

— Ещё до моей деятельности в театре я был знаком с актрисой Галиной Еремейчик, которая уже долгое время работает в театре. Мы с ней както встретились, разговорились. Она мне предложила сходить в театр на прослушивание. Я решил рискнуть и сходить. В итоге у меня получилось. Меня взяли, и уже на протяжении четырех лет я играю в нашем драматическом театре.

— Какая Ваша была первая роль в театре?

— Одной из первых была роль в спектакле «Самоубийца», где я играл официанта Константина. Реплик в спектакле у меня почти не было, только в конце я произносил две фразы. Я обычно радуюсь тому, что мне даёт режиссёр.

— А какая роль Вам большего всё запомнилась?

— Мне очень нравится играть гусара Джузеппе Марио в спектакле «Беда от нежного сердца». Это довольно-таки смешной герой и одна из самых моих любимых ролей.

— Богдан, можете рассказать, как проходит подготовка к спектаклю?

— Если спектакль долго играется, то можем поставить одну репетицию, и этого будет достаточно. Когда новый спектакль, то репетиции идут с продлёнкой — это значит, что сразу несколько прогонов, и всё без пауз и остановок. Режиссёр распределяет роли, и мы с ним уже лепим весь образ нашего героя.

— Бывает такое, что кому-то не хватило роли?

—Да, иногда просто нет ролей. Когда ставят спектакль, это не означает, что все наши артисты будут в нём участвовать. Был у меня период во время театрального сезона, когда я два месяца не играл, потому что не было ролей. И после такого застоя, скажем так, ты приходишь играть и тебе нужно выкладываться на все 100%. Ещё бывают такие ситуации, когда берут дубль — это когда кто-то, например, болеет и не может выйти на сцену и его заменяет кто-то из свободных актеров.

— Бывали такие случаи, когда актёры забывали слова на сцене?

— Да, бывает и такое. Случается, что актер что-то не сказал и твой партнёр тебя выручает — пытается либо напомнить, либо дальше пойти от этого. В таких случаях актёры импровизируют. У нас на репетициях и во время выступлений на сцене полное взаимодействие с актёрами.

— После спектакля режиссер устраивает разбор полётов?

— Да, бывает. Если кто-то что-то во время спектакля неправильно сделал или режиссёр не увидел в актёре то, что он хотел увидеть, то он может после спектакля прийти в гримёрку и указать на ошибки, которые ты допустил во время игры на сцене.

— Скажите, что сложнее: выступать для детей или для взрослых?

— Перед детской публикой выступать тяжело, так как детей нужно чем-то заинтересовать. Для них нужно устраивать шоу, чтобы они с удовольствием смотрели за игрой актеров. Со взрослой публикой гораздо проще, так как взрослые много чего понимают в отличие от детей.

— Какими качествами должен обладать актёр?

— Главное — это не бояться сцены, быть открытым и уверенным. Например, у меня это всё постепенно открывалось. Ещё актёру необходимо быть очень ответственным и уметь правильно вживаться в роль. Хотели мы как-то сделать спектакль в двух действиях с антрактом. Но наш режиссер испугался, что актёры выйдут из образа за это время.

— Есть ли у Вас коллеги, с которых Вы берёте пример?

— Да, есть. Это Владимир Наумик, Ирина Яцук, Сергей Фурса. Это такая тройка, на которую я равняюсь. Очень нравится их актёрская игра.

— В детстве Вы мечтали стать актёром?

— Нет. В детстве я никогда не задумывался о том, что буду играть в театре. Но я рад, что всё так сложилось. Мне очень нравится играть на сцене. У нас очень хороший и дружный коллектив, в котором приятно работать.

Кристина СОЛОДУХО

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА БОГДАНА КЛИМОВА



Богдан Климов — молодой актёр Слонимского драматического театра — рассказал о своей работе в театре, об интересных ситуациях, с которыми актёры сталкиваются на сцене, и о том, как проходит подготовка к спектаклю.

ИП Герасимчик А.П., УНП 591742830
РЕМОНТ в Слониме
электроинструмента
стиральных и посудомоечных машин
кухонных комбайнов и СВЧ-печей
и другой бытовой техники
МТС +375 (33) 688 53 91
Vel. +375 (44) 519 35 37

Магазин **«ТЕПЛОСЕРВИС»**
котлы, колонки, радиаторы, теплый пол, смесители, ванны, санфаянс, СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ отопления и водоснабжения
УСЛУГИ ПО РАСЧЕТУ И МОНТАЖУ
РАССРОЧКА 0%
г. Слоним, ул. Советская, 19, бизнес-центр "Огинского", 1 этаж
8-029-185-33-54
8-033-655-33-54
8-01562-6-13-12
ИП Ковалев М.О. УНП 590879788

РЕМОНТ холодильников импортного и отечественного производства
Гарантия
Воскресенье – выходной
Тел.: 8-033-363-86-09, МТС
ИП Чеботаревич Г.В., УНП 590350708

ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ
Фасад, кровля, штукатурка, кладка, сайдинг, гипсокартон, установка дверей.
Тел. 8-029-673-15-90
ИП Иванашко А.В. УНП 590942862

Ремонт и техобслуживание
компьютеров
и ноутбуков,
выезд к клиенту бесплатно
БЫСТРО КАЧЕСТВЕННО НЕДОРОГО
Тел. +375 33 303 94 09, +375 25 972 38 32
Макаревич А.Д. УНП НВ0910358

ПРОДАМ ПИЛОМАТЕРИАЛ ОБРЕЗНОЙ, НЕОБРЕЗНОЙ:
- БАЛКИ, БРУС
- ДОСКА, ШТАКЕТНИК
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ.
ЛЮБАЯ ПОРОДА ДРЕВЕСИНЫ.
8029 520-59-95
8029 785-43-24
ИП ЛОСЬ А.В., УНП 291306733

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
«Газеты Слонимской»
8-01562 29-000; 8029 612-26-43

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у заказчика
Тел. 2-12-65,
VEL. 8-029-173-49-57
МТС 8-033-620-50-08
ИП Пархута Е.Н., УНП590084784

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ и др. техники
на дому у заказчика
8-033-689-95-77 МТС
8-029-347-49-44 Vel
ИП Щухно Н.В. УНН 590315266

УСТАНОВКА, ЗАМЕНА ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СЧЕТЧИКОВ, РОЗЕТОК, ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ
Монтаж электропроводки квартир, коттеджей, стройплощадок.
Velcom 154 32 45
ИП Алексейчик Н.Н., УНП 590827865

АНТЕННЫ спутниковые
- установка Триколор, НТВ+ - ОБМЕН
- настройка старых приемников на новые
- гарантия РАССРОЧКА
(033) 900-24-28
ИП Маркач Ю.А. УНП 591772349

БЛОК-ХАУС ДОСКА ПОЛА ЕВРОВАГОНКА ИМИТАЦИЯ БРУСА
в наличии
Цена производителя
8 (029) 666 40 37
8 (01562) 2 50 92
УЧПП "Орбита-Слоним", УНП 500041580

ТЕПЛИЦЫ И БЕСЕДКИ поликарбонат
WWW.AGROINVEST.BY
МОНТАЖ ГАРАНТИЯ РАССРОЧКА
ООО «Светопрозрачная кровля» УНП 591001987
(80152)65-12-12
(8033)352-80-20

РАСПИЛЮ
круглый лес с выездом к заказчику
Наличие электричества не обязательно
Длина бревна до 6,5 м
Диаметр бревна до 63 см
Тел. 8-029-330-62-26,
8-029-514-17-92.
ИП Семеньков С.Н, УНП 591733876

Ремонт стиральных машин-автоматов
любых производителей, на дому у заказчика.
ВОСКРЕСЕНЬЕ ВЫХОДНОЙ
Тел. 8-029-783-10-50 (МТС)
8-029-389-11-19
ИП Грипич С.П УНП 590089390

ИП Астюкевич С.А. УНП 590325520
ВЫПОЛНЮ ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ
гипсокартон, плитка, штукатурка, шпатлёвка, обои, ламинат, откосы, арки любой сложности, фасады и др. работы
8-033-665-11-68
8-033-697-47-00

ПАМЯТНИКИ И КОМПЛЕКСЫ ИЗ ГРАНИТА
ИП Куликовский А.М., УНП 591735123
МЕДАЛЬОНЫ И ТАБЛИЧКИ ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ
ДОСТАВКА, УСТАНОВКА БЛАГОУСТРОЙСТВО ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО НИЗКИЕ ЦЕНЫ
МТС 8-029-787-84-71 ВЕЛ. 8-029-935-46-47
Мы переехали рынок «Коссовский», павильон 104

МАСТЕРСКАЯ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ПАМЯТНИКОВ
Натуральный гранит, мраморная крошка.
Любая конфигурация, любые размеры
ДОСТАВКА — УСТАНОВКА
НИЗКИЕ ЦЕНЫ
Ул. Минский тр-т, 31 (территория ф-ки «Гостиничная мебель»)
Тел. 3-60-76, 8-029-909-90-05
ИП Матейчук Г.П., УНП 500273273

Скидка 10 %
памятников
Изготовление и художественное оформление любых форм
доставка, установка
г. Слоним, ул. Советская, 73, тел.2-78-23
ЧУП Лагутик С.Р. УНП 590789281

ПАМЯТНИКИ
Кравченко Д.Н.. УНП 591734170
Изготовление и художественное оформление памятников.
Установка Благоустройство Демонтаж
8(044)7813674 8(029)5762418
ул. Янки Купалы 35
Вход с ул.Горького через проходную РАЙПО

ИП Новик Н.А., УНП 591745204
МАГАЗИН «Ритуальные товары»
Гробы, венки, корзины и др.
УСЛУГИ КАТАФАЛКА
Установка памятников
Облагораживание мест захоронения
8 029 281 67 55
8 029 828 27 32
Работаем круглосуточно
г. Слоним, ул. Ружанская, 16 (подвал)

ИП Ольховик С.А., УНП НА 1377094
УСТАНОВКА, ДЕМОНТАЖ ВЫРАВНИВАНИЕ ПАМЯТНИКОВ
БЛАГОУСТРОЙСТВО МЕСТ ЗАХОРОНЕНИЯ
8 033 359-90-10 (МТС),
8 -029 987 11 70 (Vel.)

ИП Лишик П.В., УНП 591743268
ПАМЯТНИКИ
из натурального гранита и гранитной крошки
г. Слоним, ул. Ершова, 50
Рынок центральный торговое место № 163
Благоустройство мест захоронений, установка, демонтаж
Искусственные цветы, лампады, вазы (гранитные, полимерные, пластмассовые)
Декоративный щебень, искусственная трава
+375 33 654 79 06 +375 44 746 28 96

ПАМЯТНИКИ
Caggiati
Из натурального гранита любой сложности
Из мраморной крошки
Собственное производство
Низкие цены
Доставка Установка
г. Слоним, ул. Коммунистическая, 18
8-029-913-42-53
ИП Матейчук Г.П., УНП 500273273

ИП Рыжда С.А., УНП 590077541
RIP
ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН
и связанные с ними услуги
Ружанская 16
КАТАФАЛК
Благоустройство мест захоронений
Тел.: +375 29 642 60 01
+375 33 362 60 01
+375 29 281 67 55

ПАМЯТНИКИ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ, БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ, ГАРАНТИЯ
Услуги:
-изготовление гранитных памятников
-фигурная и художественная обработка камня
-проектирование с учетом ваших пожеланий
Магазин «GRANITBY» ул.Советская 19
-доставка,монтаж на любом кладбище города,района,области
-возможность заказать памятник не выходя из дома
-возможность купить в РАССРОЧКУ
+375 44 751-61-71 +375 29 549-23-34 8(1562)2-70-00
УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ
Комплексное благоустройство мест захоронения
Заливка фундамента
Укладка керамогранитной и тротуарной плитки
Установка оград, скамеек, столиков и ваз
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА
ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ
ВЫЕЗД НА ГОРОДСКИЕ И СЕЛЬСКИЕ КЛАДБИЩА ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ
ВОЗМОЖНА РАССРОЧКА!
ИП Савось А.Г. УНП 591746101
МТС +375 29 549-23-34 Velcom +375 44 751-61-71

ЧПУП **«ГРАНВИ»**
изготовление памятников любой формы из натурального гранита
СКИДКИ 7 %
ИНВАЛИДАМ И ПЕНСИОНЕРАМ
г. Слоним ул. Минский тракт 32а
Тел/факс:
8(1562) 6-26-65; 8(029) 664 62 10
УНП590717906 ЧПУП «Гранви»

ВОДИТЕЛЬ СБЕЖАЛ С МЕСТА ДТП, А ПОТОМ ПРИШЁЛ С ПОВИННОЙ

ДТП произошло поздно ночью со среды на четверг, 30 августа.


Место ДТП

29-летний водитель «Пежо» не справился с управлением и въехал в забор на улице Красноармейской.

Как стало известно корреспонденту «ГС», сразу мужчина покинул место происшествия, а затем пришёл с повинной в милицию.

По предварительной версии, слонимчанин находился в состоянии алкогольного опьянения. Проводится проверка.

Татьяна ПЛАХЕТКО
tanyaplahetko@gmail.com
ФОТО ОЧЕВИДЦЕВ

КУРЕНИЕ В ПОСТЕЛИ ЗАКОНЧИЛОСЬ ПОЖАРОМ

ЧП произошло в четверг, 30 августа, около девяти вечера на улице Васи Крайнего в Слониме.

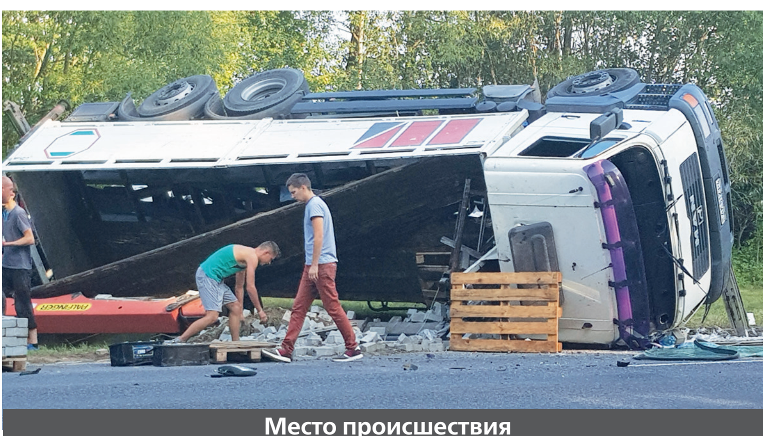
В однокомнатной квартире, расположенной в одноэтажном двухквартирном жилом доме, в результате пожара были повреждены постельные принадлежности и диван.

По предварительной версии, 68-летний хозяин квартиры курил в постели и неосторожность при курении привела к пожару.

Татьяна ПЛАХЕТКО,
tanyaplahetko@gmail.com


ФОТО: СЛОНИМСКИЙ РОЧС
Место пожара

ОКОЛО ПАВЛОВО ПЕРЕВЕРНУЛСЯ ГРУЗОВИК. ВОДИТЕЛЬ ОКАЗАЛСЯ В БОЛЬНИЦЕ


Место происшествия

30 августа на шоссе недалеко от деревни Павлово Слонимского района между 14 и 15 часами перевернулся грузовой автомобиль, перевозивший тротуарную плитку.

Как стало известно корреспонденту «ГС», водитель грузовика был доставлен в больницу. Что послужило причиной дорожно-транспортного происшествия, пока не известно. По данному факту проводится проверка.

Евгений ВОЛОДАЩУК
ФОТО АВТОРА



ФОТОКОНКУРС

Правила участия

1. Для участия в конкурсе принимается одно фото хорошего качества.
2. Не допускаются к участию фотографии, загруженные из интернета.
3. Не допускаются к участию фотографии, не соответствующие теме конкурса.
4. Редакция оставляет за собой право публиковать фотографии участников конкурса в других материалах на сайте gs.by и в «Газете Слонимской» с указанием имени автора.
5. Редакция оставляет за собой право удалять фотографии конкурса по своему усмотрению без объяснения причин.

Фотографии присылайте по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41 или на электронный ящик anna@gs.by, а также размещайте на сайте gs.by

Фотографии принимаются до 15 сентября 2018 года. Голосование начнется 17 сентября в 9.00 и завершится в этот же день в 24 часа на сайте gs.by и в соцсети «Одноклассники».

«Я иду в первый класс»

ВНИМАНИЕ! ФОТОКОНКУРС ПРОДЛЁН ДО 15 СЕНТЯБРЯ



Кардаш Доминика с сестрой Есенией



Остапчик Ангелина



Абрамчик Диана



Адамович Валерия

На конкурс принимаются фотографии детей, идущих в первый класс только в 2018 году. В конкурсе могут участвовать жители любого региона Беларуси. Фотографии будут размещены на сайте gs.by, а также в «Газете Слонимской».

Фотографии присылайте по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, их вы можете также разместить на сайте gs.by или прислать на электронный ящик anna@gs.by до 15 сентября.

Правила участия смотрите выше

ВІНШАВАННІ Ў «ГС» ЗАПОМНЯЦЦА ВАМ НАДОЎГА

Шаноўныя нашы падпісчыкі

Аляксандр Міхайлавіч САЎЧЫЦ, Андрэй Паўлавіч ПЯТЛІЦКІ і Уладзімір Міхайлавіч БАДУНОЎ!

Сардэчна віншуем вас з днём нараджэння!

Багата жывіце душой і раднёй
У шчырай сяброўскай раскошы
Ды пры інфляцыі нашай любой
Шчаслівымі будзьце на грошы!

Рэдакцыя «Газеты Слонімскай»

Куда звонить в экстренных случаях?

МЧС (пожарная служба)	101
Милиция	102
Экстренная медицинская помощь	103
Служба газа	104
Единая служба спасения	112

Республиканская детская телефонная линия помощи: 8-801-100-16-11

Круглосуточный телефон доверия: 170

Расклад урокаў

Панядзелак	Аўторак	Серада
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8

Чацвер	Пятніца	Субота
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8

Падарунак вучням ад «Газеты «Слонімскай»

Век живи — век учись! И ты наконец достигнешь того, что, подобно мудрецу, будешь иметь право сказать, что ничего не знаешь.
Козьма Прутков

Новый фотоконкурс

Главный спонсор фотоконкурса — ИП Адамчук Ю.Н.

«Самый классный первоклассник»

В конкурсе могут принять участие первоклассники, которые в этом году пошли в школу.

В конкурсе могут участвовать жители любого региона Беларуси. Фотографии будут размещены на сайте gs.by, а также в «Газете Слонимской».

Срок проведения конкурса — с 5 сентября по 25 октября 2018 г.



ФОТО WWW.BORBAGAZETA.RU

Три победителя будут награждены призами, которые предоставит ИП Адамчук Ю.Н. (бар «Пятачок», книжный магазин, ул. Первомайская, фотостудия «Кодак», дом быта)

Фотографии принимаются до 25 октября 2018 года.

Голосование будет проходить на сайте gs.by с **9.00 26 октября** до **24.00 29 октября 2018 г.**

Победителей ждут подарки!

Правила участия:

1. Для участия в конкурсе принимается одно фото хорошего качества с описанием (фамилия, имя первоклассника и краткое описание).
2. Не допускаются к участию фотографии, загруженные из интернета.
3. Не допускаются к участию фотографии, не соответствующие теме конкурса.
4. Редакция оставляет за собой право публиковать фотографии участников конкурса в других материалах на сайте gs.by и в «Газете Слонимской» с указанием имени автора.
5. Редакция оставляет за собой право удалять фотографии конкурса по своему усмотрению без объяснения причин.

Анна ВОЛОДАЩУК
anna@gs.by

Фотографии присылайте по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, их вы можете также разместить на сайте gs.by или прислать на электронный ящик anna@gs.by до 25 октября.

ЗДОРОВЬЕ

Всё о лимонах

Лимоны с солью — это невероятно полезно

В общем... пользы от лимонов много, и выгода, которую они приносят — самая настоящая. Но есть способ еще больше увеличить его положительное воздействие на нас. И все благодаря индийскому рецепту, который используют даже в Северной Африке.

Что же это такое?

Речь идет о ферментированных лимонах.

Благодаря брожению и соли, в лимоне становится еще больше ферментов, витаминов и минералов, что делает его в три раза более полезным и эффективным.

Но что такое брожение лимона? Чтобы вызвать этот процесс, необходимо сделать несколько шагов.

Во-первых, нужно взять достаточно большой стеклянный контейнер, чтобы сложить туда лимоны. Вымойте его, и пусть высохнет.

Возьмите 4-5 лимонов (желательно органического производства), тщательно вымойте их в воде с добавлением питьевой соды.

Сделайте на каждом лимоне по два разреза и засыпьте их солью. Теперь нужно тщательно утрамбовать соль, чтобы она находилась в контакте с пульпой.

Теперь берем наш стеклянный контейнер, посыпаем дно горстью крупной соли и начинаем ставить наши лимоны, сжимая их между собой. Важно насыпать побольше соли между слоями. Закрываете контейнер, и пусть лимоны бродят в течение 3 дней не на солнце, а в сухом, хорошо проветриваемом месте, защищенном от прямых источников света. Через три дня вы можете использовать лимон по своему вкусу.



Он годится и для приготовления блюд, и для ароматизации чая и разных напитков. Вы можете употреблять их так, как вы захотите. Они хороши для ароматизации овощей благодаря их кисло-соленому вкусу. Однако особенность лимона не только во вкусе. Она заключается в высоком содержании витаминов и полезных веществ, которые помогут всегда оставаться в форме. Таким образом, вы будете заботиться о вашем кишечнике и желудке. Ведь проблемы с пищеварением и изжога могут испортить весь день. Кроме того, благодаря наличию антиоксидантов и влиянию соли как усилителя, вы можете сделать вашу кожу сияющей, гладкой и бархатистой, очищенной от кожного сала и эластичной. Благодаря этому вы будете выглядеть моложе и будете более расслабленными.

Ко всему остальному лимон — отличное кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство, которое к тому же снижает уровень глюкозы в крови.

Очевидно, что это эффективное антибактериальное, антисептическое средство. Лимоны с солью хорошо снижают кровяное давление, полезны для удаления бородавок и мозолей, лечат воспаленные десны, артрит и ревматизм, варикозное расширение вен, простуду и грипп... В летний период лучше использовать эти лимоны с горячим чаем, который поможет разгрузить дыхательные пути.

Просто извлеките лимон из банки, смойте избыток соли и используйте его небольшими кусочками.

Эта статья ни в коей мере не заменит отношения между врачом и пациентом. Она носит информативный характер и не предназначена как руководство для самолечения и диагностики. Предложения и общие рекомендации направлены исключительно на поощрение новых и более эффективных привычек питания. И не забывайте вести здоровый и активный образ жизни! Патологии и некоторые физиологические состояния требуют прямого вмешательства профессионала в сотрудничестве с лечащим врачом. Всегда желательно проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к существенным изменениям ежедневных привычек.

headinsider.net

10 способов очистить лимфатическую систему

Одна из самых важных вещей для здоровья каждого — это удаление токсинов из организма, сообщает Хроника.инфо со ссылкой на Healthy Style.

В организме есть много систем, органов и желез, которые несут ответственность за уничтожение токсинов. Но многие из них могут быть засорены и не выполняют должным образом свои функции. Лимфатическая система является одной из самых важных, которая помогают в удалении токсинов, но не функционируют должным образом у многих людей. Лимфатическая система состоит из лимфатических узлов, желез, селезенки, миндалин и вилочковой железы. Это часть циркуляторной и иммунной систем.

Есть много причин для неправильной функции лимфатической системы, такие как дефицит питательных веществ, высокое потребление обработанных пищевых продуктов и отсутствие активности.

Вот симптомы, которые свидетельствуют о том, что вам нужно очистить лимфатическую систему:

— нарушения пищеварения
— частые головные боли
— синусовые инфекции
— лишний вес
— хроническая усталость
— артрит
— кожные заболевания.

Мы представляем вам 10 способов, которые помогут вам создать поток в лимфатической системе, необходимый для удаления токсинов и нормализации функций лимфатической системы.

Физическая активность

Первое, что требует здоровая лимфатическая система, это регулярные упражнения. Начните с некоторых более легких упражнений и каждый день пытайтесь увеличить их уровень интенсивности. Прыжки на небольшом батуте является одним из лучших упражнений для лимфатической системы.

Альтернативные методы лечения

Одним из самых простых способов детоксикации лимфатической системы является лимфатический дренажный массаж. Это может увеличить циркуляцию лимфы и удалить лишние жидкости, жир и токсины из клеток. Другим лечением, которое поможет в стимуляции потока лимфы и в удалении токсинов тела, является иглоукалывание.

Горячий и холодный душ

Кровеносные сосуды будут расширены горячей водой, в то время как холодная вода их сузит. Жидкости, которые находились в организме в течение более длительного периода времени, будут вытеснены этим «насосным» действием. Беременные женщины и люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, не должны проводить эту терапию.

Используйте сухую чистку

Растирайте кожу с помощью кисти в течение 10 минут. Затем вы можете принять душ. Для лучшего эффекта комбинируйте сухую чистку с горячим и холодным душем.

Пейте чистую воду

Рекомендуется ежедневно потреблять воду в количестве половины массы тела в унциях (160 фунтов = 80 унций воды). Кроме того, вам нужно потреблять несколько стаканов лимонной воды.

Избегайте носить облегающую одежду

Ношение плотной одежды может быть вредным для правильной циркуляции в лимфатической системе, поскольку они вызывают блокировку лимфы, приводя к накоплению токсинов.

Глубоко дышать

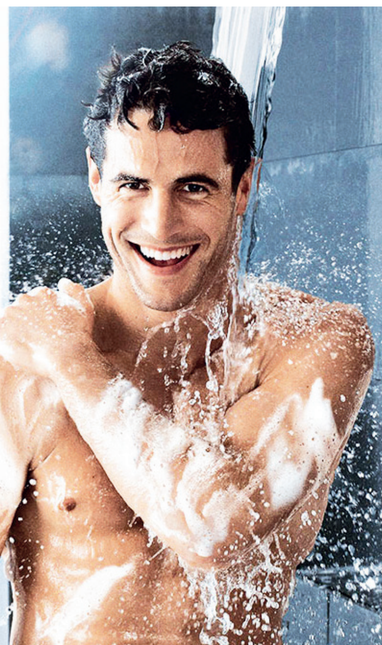
В нашем организме в 3 раза больше жидкости лимфы, чем крови, и нет органа для ее прокачки. Вы можете делать насосное действие, которое требует глубокого дыхания. Это поможет лимфатической системе в транспортировке токсинов в кровь, прежде чем печень очистит их.

Ешьте продукты, которые способствуют лимфотоку

Вы можете способствовать здоровью лимфатической системы, употребляя в пищу сырые продукты, наполненные питательными веществами:

Плоды с низким содержанием сахара

— льняное семя
— листовые зеленые овощи
— авокадо
— семена чиа
— миндаль
— чеснок
— клюква
— грецкие орехи



Избегайте продуктов, которые вызывают засорение лимфатической системы

— искусственные подсластители
— обработанные молочные продукты
— обработанные мясные продукты
— продукты из сои
— сахар и изделия богатые сахаром
— столовая соль

Готовьте чаи из трав, которые стимулируют лимфоток

— астрагал
— петрушка
— эхинацея
— розмарин и тимьян.

newsyou.info

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК, anna@gs.by

Пярсцёнак

МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Альбіна Кудронак прыцягнулася да суседзяў Часноўскіх па ваду і, як заўсёды, прынесла вясковыя навіны:

— Чулі, Алеся Залеская моцна захварэла. Казалі, нават з ложка не ўстае.

— Кепска, — паспачувала гаспадыня Вера. — А хто ж яе цяпер даглядацьме? Ды і то сказаць, гадоў Алесі шмат, яшчэ гора такое перажыла, летась напрадвесні сына пахавала.

— Казалі, хуткая дапамога ў бальніцу забірала, то адмовілася наадрэз. Маўляў, усё адно не вылечыце, бо ад старасці лекаў няма. Тут невядома з якой хваробы пачынаць трэба. Усё баліць...

— Яно-то так, але ж пакуль тая смерць прыйдзе, хворую трэба даглядаць, быць побач як дзень, так ноч. А хто стане?

— Чаму ж, у яе ёсць і нявестка — сына Ваціка ўдава, і дачка ў Трускавічах, што за дзевяць кіламетраў ад нашага Замосця. Ёсць каму даглядаць, не скажы, суседачка.

— Ну але, толькі нявестка, як не кажы, чужы чалавек, а дачка ёсць дачка.

— Ага, у народзе нездарма прыдумалі: камень не падушка, а нявестка не дачушка... Так што дачка, напэўна, будзе з мацерай, больш няма каму.

Яны думалі-гадалі, а ў вёску тым часам прыехала з Маладзечна нявестка Сабіна. Жанчына сталага веку, нядаўна пайшла на пенсію. Яна хуценька пачала ўпраўляцца па гаспадарцы, зварыла свякроўцы смачную страву. Тая ў апошні час не мела апетыту, а тут з`ела ўсё з ахвотай.

— Сабінка, а ці ведае пра маю нямогласць Кацярына?

— Ведае. Як з вёскі пазванілі мне, то я і ёй паведаміла. Ды і суседзі павінны пазваніць.

— Не спяшаецца нешта да мяне дачушка, каб хоць вочы закрыць паспела з такім рухам...

— Пра што вы кажаце, мама? Пажывяце яшчэ на свеце. Вясна наступае, цёпленька будзе, у двор памаленьку станеце выходзіць.

— А ты мяне не пакінеш, Сабінка, не паедзеш назад у сваё Маладзечна?

— Як прыедзе Кацярына ды захоча сама вас даглядаць, то паеду, бо што тут удзвюх рабіць?

Кацярына прыехала праз тры тыдні. Зайшла ў пакой да маці і, як чужая, кінула «добры дзень». Ні спагады, ні шкадавання не было на яе твары. Спытала не пра здароўе, а зусім пра іншае:

— Можа, у цябе грошы дзе схаваныя ёсць, то аддай, бо навошта яны ўжо? Так бы мовіць, на Божай пасцелі ляжыш. А я ў цябе адзінае дзіця.

— Грошы ўсе ў банку на ўкладзе, дома толькі нейкая дробязь. Ды ранавата ты мяне хаваеш, дачушка! Як прыехала Сабіна, то я неяк падужэла, паправілася. Жыць хочацца!

— Сабіна прыехала, то і выграбе ўсё да капеечкі. Чаго гэта яна, чужая-чужаніца, будзе пра цябе клапаціцца? Ішла з аўтобуса, то бачыла: грады пад капусту за выганам робіць. Гаспадыня! — тоўстыя шчокі Кацярыны сталі пунсовыя ад злосці.

— Гаспадыня, а як жа! Цябе не было, на чарапасе, мабыць, сюды ехала.

— Мне ногі баляць! І сэрца ажно заходзіцца, як стану хутчэй ісці.

— А ёй, думаеш, нічога не баліць? Тры разы ў дзень па жмені нейкіх таблетак п`е. Я сама бачыла... Ведаеш што, Кацярына, хаця не кажы ёй у вочы тое, пра што тут пляла мне, пра грошы ды іншую выгаду. Добрая Сабіна, душа ў яе чуллівая, таму і клапоціцца пра мяне.

— А калі такая добрая, то няхай і таўчэцца тут дзень пры дні, а я дадому падамся. Дома ўсякіх клопатаў хапае.

— Ды ўжо ж... — заплакала старая і адвярнулася да сцяны.

Летам Алеся настолькі падужэла, што сама пачала выходзіць на вуліцу. Сядала на лаўку пры плоце і назірала за наваколлем. А нявестка даглядала агарод, вырошчвала бройлерных куранят, каб восенню было сваё мяса. Кацярына і вачэй сюды не паказвала, толькі зрэдку званіла пацікавіцца, жывая маці ці ўжо...

І пры добрым доглядзе, і пры лячэнні ў пачатку зімы Алесі не стала. Дачка прыехала на пахаванне з сужыцелем і, не дачакаўшыся, пакуль нябожчыцу павязуць на могілкі, пачала выграбаць з шафы дабро ды пакаваць у машыну. Ды якое там дабро, адна назва: даматканыя посцілкі, падушкі, хусткі, якімі, пэўна, і карыстацца не будзе. Ад злосці, каб толькі нявестка нічога не змагла ўзяць.

Амаль праз год глухой восенню Сабіна паставіла па свякроўцы помнік і заказала ў царкве малебен за супакой душы. На жалобны стол паклікала радню і суседзяў, пазваніла Кацярыне.

— Прыеду, — коратка мовіла тая.

Калі ўсе прыйшлі з царквы ды могілак і селі за сталы, Сабіна пачала расстаўляць гарачыя стравы. На безыменным пальцы правай рукі бліснуў залаты пярсцёнак. Шырокі такі, з каменем. Кацярына ўтаропілася на яго, нібы ўбачыла здань.

— Во якая наша нявестка багатая, залатыя пярсцёнкі носіць!

— Ой, Кацечка, гэты пярсцёнак павінен быць тваім, ды толькі... яна завалодала. Кажуць, маці падарыла і паперу адпаведную напісала, каб ты не прычапілася, каб усё па законе... — шаптала ёй на вуха Альбіна Кудронак.

— Падгаварыла, падманула, то старая і напісала! — ускочыўшы з-за стала, залямантавала Кацярына. На яе пачалі аглядвацца людзі, але гэта не спыніла: — Паглядзіце ўсе, мой пярсцёнак прысвоіла! — паказала пальцам на Сабіну.

— Ціха ты! — спыніла яе суседка Вера. — Гэты дарагі пярсцёнак маці ёй адпісала. Некалі мне сказала: «Хто да смерці дагледзіць, таму і будзе. Пра гэту рэч ніхто не ведае: ні Кацярына, ні Вацік. Ніхто...» Мне сказала, дзе ляжыць, каб, як не паспее падарыць, не згубіўся...

Сабіна зняла з пальца пярсцёнак, моўчкі паклала перад залоўкай і на некалькі хвілін выйшла з пакоя, каб суняць слёзы крыўды і абразы...

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

АФИША

Театр

Открытие театрального сезона

Воскресенье, 9 сентября
Для детей: «Зелёный отряд». Начало в 12.00. Цена 3,50 руб.
Для взрослых: «Свадьба разрешается». Начало в 17.00. Цена 5 руб.

Центр культуры
КИНОЗАЛ

Среда, 5 сентября
«Вилли и крутые тачки» 3D (Малайзия,2018, 6+, мультфильм, 1 ч. 30 мин.), начало в 12.00, 15.00
«Принцесса и дракон» 3D (Россия, 6+, мультфильм, 1 ч. 20 мин.), начало в 13.30
«Альфа» 3D (США, 2018, 12+, семейный, 1 ч. 43 мин.), начало в 16.30
«Гоголь. Страшная месть» 2D (Россия, 2018, 16+, приключения, 1 ч. 54 мин.), начало в 18.30, 21.00

Четверг, 6 августа
«Вилли и крутые тачки» 3D, начало в 12.00, 14.00
«Гоголь. Страшная месть» 2D, начало в 16.00
«Великий уравнитель 2» 2D (США, 2018, 18+, боевик, 2 ч. 7 мин.), начало в 18.30, 21.00

Пятница, 7 сентября
«Вилли и крутые тачки» 3D, начало в 12.00, 14.00
«Гоголь. Страшная месть» 2D, начало в 16.00
«Великий уравнитель 2» 2D, начало в 18.30, 21.00

Суббота, 8 сентября
«Вилли и крутые тачки» 3D, начало в 12.00, 14.00
«Гоголь. Страшная месть» 2D, начало в 16.00
«Великий уравнитель 2» 2D, начало в 18.30, 21.00

Воскресенье, 9 сентября
«Вилли и крутые тачки» 3D, начало в 12.00, 14.00
«Гоголь. Страшная месть» 2D, начало в 16.00
«Великий уравнитель 2» 2D, начало в 18.30, 21.00

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до 18.00
Skype — gazslon

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Свободная цена

Тираж номера 3010 экз.

Время подписания к печати по графику 4 сентября 2018 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
ул. Красноармейская, 73Б (здание АРЗ)
e-mail: gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
ЛП №02330/39 от 27.03.2014
Заказ № 4444

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231